

# PLANIFICACIÓN ANUAL TERAPIA OCUPACIONAL

---

RESIDENCIA  
ALAMEDA

2023

## **Índice**

- 1.Introducción
- 2.Destinatarios.
- 3.Objetivos del programa.
- 4.Planificación de las actividades.
- 5.Organización de las actividades.
- 6.Evaluación e informes de los residentes.
- 7.Evaluación de actividades.

## **PROGRAMA ANUAL DE ACTIVIDADES DE TERAPIA OCUPACIONAL**

### **1. INTRODUCCIÓN.**

Recientemente, la Asociación Profesional Española de terapeutas ocupacionales calificaba la terapia ocupacional como “la disciplina socio sanitaria que evalúa la capacidad de la persona para desempeñar las actividades de la vida cotidiana e interviene cuando dicha capacidad está en riesgo o dañada por cualquier causa. El Terapeuta Ocupacional utiliza la actividad con propósito y el entorno para ayudar a la persona a adquirir el conocimiento, las destrezas y actitudes necesarias para desarrollar las tareas cotidianas requeridas y conseguir el máximo de autonomía e integración”.

En Residencia Alameda la terapeuta junto con el médico y enfermeras, evalúan, las funciones físicas, cognitivas, sociales y afectivas del individuo, identificando áreas de disfunción, y con ello desarrollamos un programa de actividades tanto grupal como individualizado.

### **2. DESTINATARIOS:**

Todas las actividades planificadas pueden llevarse a cabo por lo/as residentes del centro, ya que, en cada una de ellas se cuenta con la adaptación a sus necesidades y características, tanto físicas, como cognitivas. Dándose el caso, que algunas de las actividades aparezcan con la palabra “ADAPTADO”.

### **3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA:**

En este punto, debemos de destacar que proponemos unos objetivos generales, pero que mensualmente, especificamos cuáles de ellos vamos a llevar a cabo, incorporando, por otro lado, en otros casos, nuevos objetivos o aquellos que queremos conseguir con una determinada actividad o taller. En resumen y de manera general los objetivos que persigue el presente programa son:

- Mantener las funciones cognitivas.
- Mantener una independencia de ABVDs, el máximo tiempo posible.
- Incrementar hábitos y rutinas saludables.
- Mantener un buen esta físico.
- Fomentar unas buenas relaciones interpersonales entre compañeros.
- Potenciar habilidades sociales sanas y constructivas.

### **4. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES.**

A continuación especificamos las actividades y los objetivos que pretendemos lograr:

- 1- Gimnasia geriátrica, y ejercicios de psicomotricidad: Hace tiempo que creamos el PLAN DE MOVILIDAD, para ello intentamos que los residentes caminen, sobre todo en el tiempo de primavera y verano recorren el jardín y en invierno por dentro de las instalaciones, y con ello pretendemos evitar el progresivo deterioro físico y la inmovilidad, mejorando la coordinación, equilibrio y aumentando su capacidad y resistencia cardio-respiratoria. También

pretendemos mejorar las funciones mentales, descargar emociones negativas que nos puedan estar atrapando, así como la disminución de la ansiedad y depresión. Y como no, como consecuencia del trabajo en grupo, mejora de las relaciones interpersonales.

En una sesión de gimnasia por ejemplo, haremos ejercicios que nos permitan mover todas extremidades del cuerpo para obtener una mejora de la musculatura, desde partes inferiores: pies, rodillas, tobillos...siguiendo por, la cintura, tronco, muñecas, brazos, dedos de las manos... En el centro contamos con material para realizar este tipo de ejercicios, e intentamos también compaginarlo con juegos lúdicos.

2- Talleres recreativos. Una buena manera de establecer relaciones interpersonales y de eliminar hábitos rutinarios como estar viendo durante mucho tiempo la televisión, por ejemplo, es realizar murales decorativos entre todos, además así, vemos como nuestro trabajo queda reflejado en nuestro centro.

3- Psico estimulación: a través de la realización de fichas, cuaderno de actividades y/o talleres, que trabajen las funciones cognitivas de nuestros residentes tales como:

- Orientación espacio- temporal.
- Atención- concentración.
- Memoria inmediata, remota o de reminiscencia.
- Razonamiento y abstracción.
- Resolución de problemas y cálculo.
- Lenguaje, comprensión, lectura y escritura.
- Grafo motricidad.

## **5. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:**

Al ser una residencia con 18 usuarios, las actividades de terapia se realizan de lunes a viernes, en horario de mañana de 10 a 13:00 horas, horario amplio que nos permite realizar las diferentes actividades en función de su duración, objetivos previstos...unas son de "obligatoria" asistencia y realización, como son la gimnasia de mantenimiento o las de memoria y musicoterapia, que tratamos que los residentes acudan y las realicen en la medida de lo posible, otras actividades bien es cierto que depende de los gustos, nos puede gustar más o menos hacer manualidades, o ser más diestros en operaciones matemáticas o escritura y comprensión.

Si hacemos una descripción de cómo se realiza la planificación anual de las actividades diremos que se realiza tal y como explicamos a continuación.

Las actividades de terapia se dividen en los 4 grandes bloques que hemos indicado anteriormente:

- **Trabajo de funciones cognitivas**, que se realiza los **lunes y viernes**. Mediante fichas de trabajo individual o a veces talleres grupales.
- **Musicoterapia**: los **miércoles**. Reproducción de música en tv con imágenes o buscando por ejemplo biografías de cantantes.
- **Plan de movilidad, gimnasia de mantenimiento**: los **martes y jueves**. Gimnasia grupal o paseos individuales.

Los objetivos que se presenten alcanzar en cada una de las áreas de trabajo son:

#### Funciones cognitivas:

- Mantener activos los procesos cognitivos como atención, memoria, razonamiento, cálculo mental...
- Recordar datos del pasado y reforzar los del presente.
- Mantener motricidad fina mediante la escritura.
- Seguir leyendo un poco todos los días.
- Estar orientados en espacio, tiempo y persona.

#### Musicoterapia:

- Adquirir estados de relajación.
- Cantar y recordar canciones de nuestra vida.
- Escuchar melodías relajantes.
- Fomentar el recuerdo de historias mediante la música.

#### Plan de movilidad:

- Fomentar el movimiento individual.
- Incrementar los movimientos y el buen estado físico.
- Mejorar la circulación.
- Mantener tono muscular.

Para obtener información acerca de las actividades que realizamos y su temporalización, se puede comprobar y visualizar el calendario al lado del corcho de información del centro.

Por otro lado las actividades se programan mensualmente, ello puede comprobarse en la carpeta destinada a actividades de los residentes, localizada en el centro con el nombre de Terapia Ocupacional. Esa carpeta contiene las planificaciones mensuales que, si se puede observar, en cada sesión se trabaja un aspecto de la cognición, es decir, siempre se trabaja una de las facetas que hemos anotado anteriormente.

## **6. EVALUACIÓN E INFORMES DE LOS RESIDENTES.**

Todos los usuarios de la residencia están invitados y se les presta el servicio de terapia, y para ello también se cuenta con sus informes de valoración cognitiva, física, emocional y social. Para realizar los informes, y saber su estado, se les ha realizado una valoración de clínica de demencia, la cual nos presta información acerca de su estado mental, tanto razonamiento, calculo, lenguaje, concentración abstracción....,Mini examen cognoscitivo en el cual, nos cercioramos de su estado mental y del funcionamiento de su cognición, e Índice de Kartz. Mediante el cual, damos cuenta del estado de sus funciones motóricas, cómo se desenvuelve en su vida diaria, y si el residente es dependiente o independiente para realizar las tareas de la vida diaria.

A su vez el médico de la residencia, también emite un informe, para valorar aspectos, físicos, cognitivos y habilidades sociales de los residentes. Todo ello, como en el anterior apartado, se puede localizar en la carpeta de Informes de Terapia, que la residencia tiene reservada para ello.

La periodicidad de la evaluación de los residentes es semestral, y la evaluación por parte del médico se realiza (para la terapia) una vez al año, en el caso de no haber cambios, y semestralmente si el residente presenta cambios muy acentuados en un corto espacio de tiempo.

La evaluación, por último de las actividades de terapia, se lleva a cabo de manera mensual, tras finalizar todas las actividades y mediante registro de opiniones de los residentes así como observación directa, y se recoge en la tabla que mostramos a continuación, adjuntándola a la planificación mensual de las actividades.

### **Evaluación de las actividades.**

En este apartado nos encargamos de hacer una valoración global de las actividades que hemos llevado a cabo, examinando y evaluando aspectos tales como:

<b>Ítem</b>	<b>Observaciones</b>
1. <b>¿Qué actividades han gustado más a los usuarios?</b>	
2. <b>¿En cuáles de ellas hay más índice de participación?</b>	
3. <b>¿Con qué actividades se sienten más cómodos y cuáles no?</b>	
4. <b>¿Qué adaptaciones se han hecho para que todos puedan realizar las actividades?</b>	
5. <b>¿Ha sido el tiempo de realización adecuado o el necesario para realizar las actividades?</b>	
6. <b>¿Se contaba con todo el material necesario?</b>	
7. <b>¿Ha habido una buena planificación previa?</b>	
8. <b>¿Se ha necesitado cambiar algo de alguna actividad?</b>	
9. <b>¿Cuál ha sido el porcentaje de participación?</b>	
10. <b>¿Se fomenta el mantenimiento de funciones cognitivas?</b>	
11. <b>¿Se han reforzado habilidades sociales?</b>	
<b>Otras observaciones.....</b>	

